

Завтраки

КАША ОВСЯНАЯ.....	250г / 250ккал	130Р
*готовится на обезжиренном молоке		
КАША ПШЕНИЧНАЯ.....	250г / 250ккал	130Р
*готовится на кокосовом молоке		
КАША РИСОВАЯ.....	230г / 250ккал	130Р
*готовится на обезжиренном молоке		
ДОБАВКИ К КАШЕ: Яблоко, банан.....	60г / 71ккал	30Р
Изюм, курага.....	50г / 150ккал	70Р
ЯИЧНЫЕ МАФФИНЫ С ТВОРОГОМ И СЫРОМ.....	200г	240Р
СЫРНИКИ.....	150г / 378ккал	195Р
С НАПОЛНИТЕЛЕМ НА ВЫБОР: Стручечка.....		
Сметана.....	40г / 126ккал	40Р
Топленое.....	40г / 80ккал	40Р
Топленое.....	40г / 155ккал	40Р
СЫРНИКИ С СЫРОМ И СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ.....	180г / 412 ккал	240Р
СЛИВОЧНЫЙ СКРЕМБЛ С БЕКОНОМ И СЫРОМ ФЕТА.....	250г / 280Р	
Яйцо, тост пшеничный, бекон, сыр фета, зелень, томаты черри		
ЯИЧНИЦА КЛАССИЧЕСКАЯ.....	150г / 350ккал	165Р
ОМЛЕТ КЛАССИЧЕСКИЙ.....	180г / 319 ккал	170Р
ОМЛЕТ С ШАМПИНЬОНАМИ И КУРИНЫМ ФИЛЕ.....	200г / 300ккал	260Р
Филе куриное, шампиньоны, сладкий перец, салат микс, томаты черри, яйцо		
К ОМЛЕТУ И ЯИЧНИЦЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО:		
Ветчина.....	40г / 108ккал	60Р
Сыр.....	40г / 165ккал	40Р
Томаты.....	40г / 100ккал	40Р
Бекон.....	40г / 200ккал	80Р
Шампиньоны.....	40г / 9ккал	60Р
Шпинат.....	15г / 9ккал	60Р
ШАКУША С ТОМАТАМИ.....	200г / 330Р	
Яйцо, помидоры, перец болгарский, зелень, тост пшеничный		
СЭНДВИЧ ЦЕЗАРЬ.....	240г / 318ккал	290Р
Хлеб сэндвичный, филе куриное, томаты, салат айсберг, сыр Пармезан, соус Цезарь		

Салаты

КЛАССИЧЕСКИЙ САЛАТ ЦЕЗАРЬ С КУРИЦЕЙ.....	240г / 410ккал	420Р
Куриное филе, салат Айсберг, яйцо, грецки пшеничные, томаты черри, сыр Пармезан, соус Цезарь		
КЛАССИЧЕСКИЙ САЛАТ ЦЕЗАРЬ СО СЛАБОСОЛЕННОЙ СЕМГОЙ.....	280г / 370ккал	570Р
Семга слабосоленая, салат айсберг, яйцо, грецки пшеничные, томаты черри, сыр Пармезан, соус Цезарь		
САЛАТ С ПИКАНТНОЙ ГОВЯДИНОЙ, БАКЛАЖАНОМ, ФАСОЛЬЮ И ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ ПОД ГРЕЧЕСКОЙ ЗАПРАВКОЙ.....	250г / 270ккал	490Р
САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ.....	220г / 354ккал	380Р
Огурец, томаты, сладкий перец, салат Айсберг, сыр Фета, маслины, оливки, масло оливковое		
САЛАТ С БРОККОЛИ И ФАСОЛЬЮ.....	190г / 260ккал	395Р
Брокколи на пару, сельдерей, фасоль красная, зелень, заправка на основе соевого соуса с оливковым маслом		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ТВОРОЖНЫМИ ШАРИКАМИ.....	260г / 320ккал	320Р
Запеченная свекла, шарики творожные, кедровый орех, соус Песто		
САЛАТ С АВОКАДО, КУРИНОЙ ГРУДКОЙ ГРИЛЬ И ВЯЛЕННЫМИ ТОМАТАМИ.....	240г	390Р
САЛАТ БОУЛ СО ШПИНАТОМ, АВОКАДО И ЯЙЦОМ ПАШОТ ПОД ПРЯНОЙ ЗАПРАВКОЙ.....	220г	320Р
САЛАТ БИТЫЕ ОГУРЦЫ С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ, ЧЕСНОКОМ И КИЗЛОЙ.....		
САЛАТ С ТИГРОВЫМИ КРЕВЕТКАМИ, КАЛЬМАРОМ ГРИЛЬ ПОД СОУСОМ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ПЕРЦЕВ.....	230г	595Р
САЛАТ С СЕМГОЙ, СПЕЛЫМ АВОКАДО И АЛПЬЕСИНОМ, ПОД ПРЯНОЙ ЗАПРАВКОЙ.....	230г	650Р
КАЛЬМАР МАРИНОВАННЫЙ В ОРЕХОВОМ СОУСЕ.....	200г	420Р

МЕНЮ

Поке

ПОКЕ СО СЛАБОСОЛЕННЫМ ЛОСОСЕМ.....	260г / 290ккал	480Р
Рис, слабосоленный лосось гравлакс, битые огурцы, авокадо, томаты, нори, альпесин		
ПОКЕ С КУРИЦЕЙ.....	275г / 360ккал	350Р
Рис, куриное филе запеченное, помидоры, редис, нори, битые огурцы, зеленый лук, красная фасоль		

Теплые Закуски И Салаты

БАКЛАЖАН ПАРМЕДЖАНО.....	300г	350 Р
ХРУСТЯЩИЙ БАКЛАЖАН ПОД СОУСОМ БАРБЕКЮ С ВЯЛЕННЫМИ ТОМАТАМИ.....	120 / 60 / 30 г	330 Р
САЛАТ ТЕПЛЫЙ ИЗ ЦУККИНИ С КУРИЦЕЙ.....	260г / 212ккал	360Р
Обжаренные цуккини и куриное филе, сладкий перец, заправка на основе соевого соуса		
САЛАТ ТЕПЛЫЙ ГРИЛЬ С ИНДЕЙКОЙ И СОУСОМ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ПЕРЦЕВ.....	250г	460Р

Первые блюда

БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ.....	250г / 240ккал	270Р
ТОМ-ЯМ.....	250г / 108ккал	485Р
КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ.....	250г / 116ккал	190Р
СУП-КРЕМ ГРИБНОЙ.....	250г / 269ккал	270Р
СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ.....	250г / 68ккал	170Р
СУП-КРЕМ ИЗ ШПИНАТА С БРОККОЛИ.....	250г / 103ккал	270Р

Горячие блюда

ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ С ГРЕЧКОЙ.....	260г / 360ккал	390Р
Филе куриное, сельдерей, перец сладкий, лук, морковь, сливки, греча		
БЕОСТРОГАНОМ ИЗ ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЕМ БЭЙБИ И СОЛЕННЫМ ОГУРЧКОМ.....	250г / 530ккал	545Р
ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С САЛАТОМ МИКС.....	200г / 593ккал	350Р
Филе грудки индейки, томаты черри, салат микс, зелень, соус тар-тар		
КУРИНЫЕ КУСОЧКИ В ПЕРЕЧНОМ СОУСЕ И ПЕЧЕНЫМИ ОВОЩАМИ.....	300г / 330Р	
Филе куриное, капуста цветная, морковь, томаты черри, перечный соус		
БИФШТЕКС ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ ГРИЛЬ.....	130г / 220ккал	375Р
ФИЛЕ ГРУДКИ ИНДЕЙКИ ГРИЛЬ.....	210г	490Р
ФИЛЕ КУРИНОЙ ГРУДКИ ГРИЛЬ.....	210г	385Р
КОТЛЕТКИ ИЗ ЦУКИ С ПАСТОЙ ПТИТИМ И СОУСОМ ТАР-ТАР.....	190г / 360ккал	410Р
Филе цуки, паста птитим, кориандры, лук, чеснок, горчица, сметана		
ЛОСОСЬ НА ПОДУШКЕ ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ И ПРЯНЫМ СОУСОМ.....	300г / 310ккал	690Р
Филе лосося, салат микс, кабачок, морковь, картофель бэйби		
ФИЛЕ ТРЕСКИ ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩНОЙ САЛЬСОЙ.....	300г / 210ккал	550Р
Филе трески, морковь, спаржа, салат микс, томаты		
ФОРЕЛЬ РАДУЖНАЯ НА ГРИЛЕ С ГРИБНОЙ САЛЬСОЙ.....	250г / 590Р	

Паста

ПАСТА С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ.....	250г / 593ккал	350Р
Филе куриное, паста Фетучини, шампиньоны, томаты черри, сыр Пармезан, сливки		
ПАСТА С КУСОЧКАМИ ГОВЯДИНЫ, ВЯЛЕННЫМИ ТОМАТАМИ С СОУСОМ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ПЕРЦЕВ.....	250г / 270ккал	520Р
Говядина, паста Пенне, зеленые томаты, сладкий перец		
ПАСТА С ШАМПИНЬОНАМИ, КРЕВЕТКАМИ СОУСОМ ТОМ-ЯМ.....	250г	470Р
Черная паста с морепродуктами.....		
200г / 420ккал	570Р	
Спагетти с чернилами каракатицы, кальмары, креветки, семга, томаты, сыр Пармезан, сливки		
ПАСТА КАРБОНАРА.....	250г / 574ккал	380Р
Паста Фетучини, бекон, томаты черри, чеснок, специи, сыр Пармезан, сливки		

Гарниры

ОВОЩИ НА ПАРУ.....	230г	275Р
Брокколи, цветная капуста, микс салата		
ОВОЩИ ГРИЛЬ.....	150г / 165ккал	255Р
ГРЕЧА.....	150г / 98ккал	150Р
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ.....	150г / 120ккал	150Р
РИС.....	150г / 240ккал	150Р

Соусы

СОУС ПЕСТО.....	50г	70Р
Базилек, орехи, чеснок, масло оливковое		
СОУС ТАР-ТАР.....	50г	70Р
Огурцы, кориандры, чеснок, майонез, сметана, горчица зернистая		
СОУС ПРЯНЫЙ.....	50г	70Р
СОУС ГРИЛЬ.....	50г	70Р
СОУС ШАШЛЫЧНЫЙ.....	50г	70Р
СОУС ГРЕЧЕСКИЙ.....	50г	70Р

Выпечка

МОРКОВНЫЙ ПИРОГ.....	140г / 180ккал	150Р
ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ.....	140г / 315ккал	150Р
*в ассортименте		
ШАРЛОТКА ОВСЯНАЯ.....	180г / 320ккал	150Р
ШТРУДЕЛЬ.....	120г / 320ккал	150Р
*подается с шариком мороженого и карамелью		
ДЕСЕРТ ТВОРОЖНО-ШОКОЛАДНЫЙ С БАНАНОМ.....	130 г	150Р
ПУДИНГ ТВОРОЖНО-ЯГОДНЫЙ.....	130г	190Р
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ ПРОТЕИНОВОЕ С АПЕЛЬСИНОМ И КУНЖУТОМ.....	60г / 134ккал	80Р